

Alessandro Maiorana

**Elementi di Meditazione,
Presenza ed EFT al Servizio
dell'Ascolto di Sé**



EFTwebcamp 2014

Report di approfondimento al webinar

Elementi di Meditazione, Presenza ed EFT al Servizio dell'Ascolto di Sé

Su di me e sullo scopo del webinar/report.

Ho iniziato il mio percorso nel 2010 con i libri di meditazione di Anthony De Mello e ho compreso subito di aver trovato qualcosa che “fa per me”. Ti consiglio, sopra tutti, “Messaggio per un’aquila che si crede un pollo”, il mio primo e preferito.

Benché ricalcassi tutte le pratiche che leggevo, per filo e per segno, non posso dire di aver capito il significato di ciò che esperivo.

Da qui lo smarrimento e la necessità di trovare un mezzo che mi permettesse di fare esperienza di me. Arrivarono EFT, Logosintesi, PNL, Ho’oponopono, Visualizzazioni, Fiori di Bach e più tardi, Dermoriflessologia, AGER, PET, Yoga della Risata e Meditazioni guidate.

La domanda più ricorrente era, un po’ come per la maggior parte di noi credo..., Chi sono io? Cosa sono chiamato a fare in questo mondo?

Domande facili a cui rispondere no?! ☺

Beh, EFT/Logo & Co. Sono un valido aiuto alla disciplina della propria mente ma nel mio caso c’erano alcuni periodi in cui “non funzionavano” (sappiamo bene che a

volte ce la raccontiamo allegramente), in cui prevaleva quella parte di me che non voleva guardare in faccia così bene la sofferenza e imparare da essa.

Sentivo la necessità di tornare alla Meditazione come per rientrare dentro di me da una porta più consona, morbida, accogliente... Un po' come una nave a cui manca l'ancora e il contatto con le coste da cui proviene.

L'ultima tecnica di meditazione che ho studiato in un ritiro di 10gg, poco tempo fa, mi sembra una risposta forte alla necessità di ascolto di sé. Ho preso diversi concetti da quest'ultima esperienza per formare il webinar e voglio dividerli con te perché vanno contro tendenza con tutto ciò che ho fin ora sentito sul meditare e li ritengo utili alleati.

Certo non posso e non voglio insegnarti la tecnica di Vipassana, questo il nome, con un così breve periodo di prova ed esperienza. Però posso fornirti un'integrazione di questi concetti con il mondo delle tecniche energetiche.

Ho deciso di inserire anche altri spunti meditativi presi da varie fonti. L'intento principale di questo webinar/report è incuriosire e dare ad alcuni quella leggera carezza che spinge il volatile ad intraprendere il suo primo volo. Possa essere l'inizio del volo di future aquile!

Le sensazioni del corpo.

Parliamo dell'ascolto delle sensazioni del corpo in varie forme. Nel viaggio verso il centro di sé il viandante si confronta con il suo sentire, il percepirlo come pregio o difetto, la sensibilità, l'accettazione.

Può capitare dunque un periodo in cui desideri essere più a contatto con il mondo esteriore che quello interiore, in cui “vivere dentro” risulta più impegnativo. Così come capitano periodi in cui il sottrarsi al mondo per dimorare dentro risulta piacevole come il ritorno a Casa.

Ovviamente ritengo sia importante l'equilibrio tra mondo interiore ed esteriore, giusto per chiarezza ☺.

L'importanza dell'ascolto delle sensazioni si vede dal luogo in cui ci conduce. Gotama il Buddha parla delle sensazioni del corpo come strumento, possibilità di lavoro nel profondo del tempio che ci ospita in questa vita.

Un focus interno senza introdurre nulla che venga da fuori. Senza usare la mente nel campo che maggiormente le appartiene, quello delle immagini e della visualizzazione; senza il logos ed i mantra. Evitare anche l'uso della voce per far scaturire tutto dal regno del di dentro.

Poiché la mente è in ogni dove lungo il corpo e non solo nel capo, abbiamo la possibilità di disciplinarla imparando ad osservare la sua manifestazione su di esso attraverso le sensazioni.

Sicuramente è un'esperienza che mostra i risultati con tempi più dilatati rispetto all'uso visivo ed auditivo che concentra e libera la mente più velocemente. Secondo il filone di cui vi parlo, l'uso esclusivo dell'ascolto del corpo viene sostenuto con la garanzia di maggior profondità.

Naturalmente ti invito a non credere a ciò che scrivo senza provarlo su di te.

Ognuno trova la formula... o le formule, che per la sua conformazione, lo portano più in ascolto...e le segue.

Il principio che vediamo usa il corpo come ancora che toglie energia al logorio mentale e fa emergere, annaffia i semi dell'osservatore.

Questo avviene tramite il focus sul mondo interiore e passando ad esempio al respiro e successivamente alle mani e i piedi.

Il Respiro per centrarsi e liberare la mente.

L'attenzione posta all'area attorno alle narici e a come il respiro in quest'area entri ed esca liberamente senza alcun nostro intervento, unifica la mente, e la concentra in maniera tanto più profonda, quanto più ristretta è l'area osservata.

Si parte dalla semplice osservazione dell'aria che entra ed esce all'ingresso del naso.

Così come entra e così come esce.

Si osservano gli avvenimenti all'interno delle narici, fin dall'attaccatura del naso, in un ipotetico triangolo con vertici all'attaccatura del setto nasale ed ai lati del labbro superiore. All'interno di questo perimetro si resta in ascolto delle sensazioni del corpo come: pizzicore, prurito, vibrazione, caldo, freddo, movimento, tremore, pulsazione ecc...

Più si restringe l'area di osservazione e più si ha un'acuirsi della mente. Dunque per chi ha voglia o vuol praticare più a fondo suggerisco di considerare solo il triangolo più piccolo che va dai lati del labbro superiore all'ingresso delle narici.

Quanto tempo praticare, come e perché?

La costante pratica, anche nei giorni migliori in cui sembrerebbe superflua, è ciò che dà i migliori risultati.

Tra il dire ed il fare, i maestri consigliano 1 ora di meditazione al mattino appena svegli ed una la sera nelle vicinanze del riposo notturno.

Per recuperare la centratura invece è sufficiente dedicare 5/10 minuti all'esercizio che ci serve al momento.

Ho notato che seguire queste semplici linee guida facilita gli altri esercizi del quotidiano, oltre che aiutare ad affrontare la vita con maggior serenità.

Abbiamo parlato della sensibilità alle sensazioni del corpo. Le sensazioni del corpo funzionano da interfaccia per la nostra coscienza, la famosa ancora di cui parlavo poco fa e che possiamo utilizzare nei momenti di “tempesta” della mente.

Dopo tutto un prurito, una vibrazione, un pulsare, un brivido o un tremolio non possono essere positivi o negativi, amici o nemici. Certo possiamo giudicarli piacevoli o spiacevoli in vari modi e gradazioni. L'importante è accettare tanto quelle piacevoli che quelle spiacevoli.

Qui scatta un beneficio dell'esercizio di ascolto di emozioni o sensazioni. Lo sviluppo dell'*Equanimità*, la facoltà di ascoltare ciò che è presente in un dato momento senza imporre controllo, giudizio, brama di averne ancora o rifiuto e rigetto.

Si ascolta, si attende il passaggio dell'oggetto con la consapevolezza che è impermanente. Facile?! Beh,... può essere impegnativo ma ne vale il piacere e la saggezza che genera.

L'ausilio della mente nella centratura

Una possibilità per accelerare la centratura è utilizzare come in precedenza il focus sul respiro e inserire la visualizzazione di una luce bianca che come un sottile filo attraversa il nostro corpo nei suoi punti centrali, discendendo dall'alto, entrando da sopra il capo e fuoriuscendo dai piedi. Sono sufficienti 5/10 minuti, provare per credere ☺.

Alcuni insegnamenti parlano dell'uso della visualizzazione per meditare come uno strumento che allontana dalla possibilità di raggiungere grandi profondità. Ritengo che la cosa sia da testare soggettivamente su di sé, la menziono anche se nel mio caso noto risultati migliori più col focus sulle sensazioni del corpo che visualizzando. Ognuno forgia la tecnica sulla sua esperienza personale, ti invito a fare lo stesso.

Le Mani e i Piedi.

Le mani ed i piedi come strumento per osservare le sensazioni piacevoli e spiacevoli che ci spostano dal nostro centro.

Sì, parlo anche di piacevoli, perché tanto la brama di riavere quella bella sensazione, quella gioia, quell'amore, quella serenità tanto l'avversione a quella tristezza, quel dolore, quella tensione muscolare, quell'ansia sono fattori destabilizzanti senza un efficiente osservatore consapevole.

I palmi e le piante dei piedi sono zone più "neutre" alle manifestazioni psico-fisiche rispetto alle altre parti del corpo e hanno una buona sensibilità, proprio perché sono sollecitate in maniera continua e più o meno consapevole.

Con il focus su di esse viene facile percepire e dimorare nelle sensazioni e ritrovare il contatto talvolta perduto, assieme all'equanimità necessaria a mantenere l'equilibrio prima dentro e poi fuori.

Un ottimo esercizio è quello di osservarsi nell'arco della giornata e quando compare un dolore fisico-emotivo spostare gradualmente parte dell'attenzione a queste parti del corpo, iniziando dalle mani, e percepire come vari l'intensità di ciò che ci attraversa.

Possiamo notare ad esempio che la sensazione di malessere presente si acquieti tanto più percepiamo la pace nella periferia del nostro corpo.

Il Pianto Consapevole.

A volte non si fa caso a cosa avviene durante il pianto. È un processo di espressione emotiva molto usato sia per scene dense di commozione e gioia, sia per dolori e tristezze profonde.

Mantenere una consapevolezza di sé durante il pianto in ogni caso è utile a rafforzare il contatto col qui ed ora. Ci permette di alimentare la capacità di affrontare questi momenti, smettere di rimuginare, compiangersi e foraggiare quello che molti testi di crescita personale chiamano il “Corpo di Dolore”.

Nell'atto pratico il consiglio è quello di lasciarsi piangere qualora doveste sentirne la necessità (ovvio che non voglio che piangiate apposta ☺) e mantenere un respiro, regolare il più possibile, mentre l'attenzione viene riposta al processo del respiro come in precedenza.

Noterete come le lacrime possano sgorgare meno copiose e come la mente resti libera o per lo più i pensieri scorrano molto velocemente senza assorbire la vostra energia.

Il Sorriso Consapevole.

Un'altra possibilità di rilascio emozionale forte l'abbiamo attraverso il sorriso. Cioè?! Beh, sia che lo facciamo intenzionalmente o per "caso", il sorriso porta nel presente ed è un bellissimo strumento.

Proprio durante i pianti più forti noto come si possa trasformare l'energia in movimento in una sonora risata.

Per sviluppare questa tecnica un esercizio sta nel prendere l'energia dell'espressione "lagnosa" del pianto e usarla a nostro favore, spingendo sull'auto-ironia.

Iniziamo con molta gradualità ad abbozzare un sorriso mentre sgorgano le lacrime, pochi istanti sono sufficienti.

A emettere quel suono di risata inizialmente indotta e renderlo sempre più prevalente, anche partendo da una risata silenziosa.

Si sposta la risata dai polmoni alla pancia con gradualità aiutandosi con il respiro anch'esso spostato verso il basso... e i singhiozzi diventano sempre più dei colpetti di diaframma... il respiro guadagna di profondità.

Vedremo la tematica che stiamo affrontando scendere lentamente ed inesorabilmente di "spessore". Possiamo accelerare o accompagnare la cosa inserendo qualche esercizio di Yoga della Risata.

Possiamo ad esempio avvicinarci ad uno specchio o simulare di guardarci osservando il palmo della mano rivolto verso noi stessi, abbozzare con tono sempre maggiore un sorriso e ridere della maschera lamentosa che stiamo “impersonificando”.

Possiamo anche togliere lo specchio e puntare semplicemente il dito verso di noi, come se ci stessimo giudicando e criticando (pensa a quante volte capita di farlo verso gli altri ☺), e sorridere di quanto sul serio stiamo prendendo questa cosa.

Giri di EFT sull'argomento Sensibilità:

Anche se sono troppo sensibile attualmente o lo sono sempre stato...mi apro alla possibilità di amarmi ed accettarmi almeno un poco, un po' di più...

So che la sensibilità mi permette di esprimermi per ciò che sono in realtà...

e anche se qualcuno o qualcosa non l'apprezza così com'è... mi apro alla possibilità di accorgermi che è un grande dono.

Anche se a volte invece sono troppo poco sensibile... va bene così... non posso fare certe cose perchè ho paura di cosa potrebbe accadere ...

Potrei farmi male o fare del male...

Qual è la cosa peggiore che potrebbe succedere se mi aprissi ad essere sensibile senza giudicarmi?

Amo ed accetto almeno un pochino ciò che mi riserva il presente, senza aspettative...

Se mi cimento nel sentire amo ed accetto un pochino di ogni cosa che arriva...

Più ascolto e lascio essere la mia sensibilità nella sua totalità e più prendo contatto con la vita...

Anche se a volte sono insensibile e mi piace un sacco stare sconnesso... mi amo e mi accetto così come sono.

Mi hanno sempre mostrato che più sei duro è più sei figo... o che più sei arrendevole e più vieni accettata... perché dovrei sentire e affrontare ciò che c'è?... è più facile restare dove sono...

Non sono in grado di sentire... mi è stato negato alla nascita e non ho modo di cambiare questa cosa...

Anche se mi sforzo, mi sembra che non sia possibile e quindi proprio ora lascio andare ogni forzatura...

Oriento tutto il mio essere ad amarsi e accettarsi per ciò che è, con ciò che c'è...

Se è il momento giusto per ascoltarsi so che tutto arriva al momento giusto e nel modo giusto...

Mi apro anche solo un pochino ad ascoltare ciò che è...

Mi apro al sentire proprio per poter realizzare il mio massimo bene...

Chi è che pratica.

Esplorare il concetto di “Chi è che pratica?” aiuta molto a capire il ciclo di rinascita dalla sofferenza.

In uscita dai periodi bui, o anche quando ci si è “dentro”, è utile ricordare e prendere coscienza che non si è mai soli e non si è mai in un punto inferiore alla “caduta” precedente.

Vi propongo la trascrizione di un video che è, ed è stato, molto utile. Profondo, essenziale e luminoso, lo trovate su Youtube all'indirizzo <https://www.youtube.com/watch?v=0neAzTDYKZI>

Anthony Paul Moo-Young, Mooji - Chi è che Pratica?

Chi è colui che pratica?

Se la verità “è” già; allora chi è colui che pratica?

Vai e scopriilo.

Non può essere “la Verità” che pratica.

Chi pratica? Chi cerca?

Io dico: sei tu nel tuo autoritratto come persona. L'idea che abbiamo di chi siamo, nella quale si crede rigidamente è essa stessa coscienza, è coscienza, ma è coscienza che ha adottato il corpo come sua radice, come suo terreno e la convinzione:

“sono il mio condizionamento, sono la mia identità”.

E questa è una mia distorsione.

E quella coscienza distorta passerà, in qualche modo, attraverso, il viaggio della dualità, attraverso la dualità, e farà uso di ogni tipo di saggezza che la riguarda, per trovare la sua strada per casa, per il suo stesso Sé.

Un denso concetto.

Giri EFT sull'argomento:

“Anche se spesso mi capita di *credere* di sapere chi sono....”

“Anche se ho l’abitudine di *definire* chi sono.... E sono consapevole che ogni definizione costituisce dei pregi e dei limiti a ciò che posso essere....”

“Mi apro alla possibilità di essere semplicemente... di evitare ogni *scatola* e abituarci a giocare con le possibilità di essere...”

“A volte mi piace definirmi amore o gioia o felicità... è giusto in fondo... le emozioni positive sono meglio...”

“...mi apro alla possibilità di riconoscere che un’emozione non è meglio di un’altra ma solo un’emozione...”

“Mi apro alla possibilità di accogliere il presente ed essere esattamente ciò che sono pronto ad essere in questo momento... niente di più e niente di meno...”

Grazie per aver letto questo mio contributo.

Alessandro Maiorana

www.alessandromaiorana.it